

Vegane Ernährung = Nachhaltig?

Infos & Fakten

(11 min) [Lösungen zur Welternährung in 2050](#) (DE)

- TEDx-Vortrag von Niko Rittenau über die pflanzliche Ernährung als Weg für zu einer nachhaltigen Ernährung der Weltbevölkerung. Inkl. kleinem Ausblick auf das Thema kultiviertes Fleisch ("clean meat").
- Auf seinem eigenen [YouTube-Kanal](#) erklärt Niko alle erdenklichen ernährungswissenschaftlichen Aspekte der veganen Ernährung mit possierlichem Ösi-Akzent.
- In der Playlist "[Wissenschaftliche Antworten auf kritische Ernährungsfragen](#)" geht er auf die Kernanspekte seine Buchs "Vegan-Klischee ade!" ein (s. Bücher)

(1 h 25 min) [The Game Changers](#) (EN mit dt. UT)

- Unterhaltsame Dokumentation, die vor allem Athleten zeigt, von denen viele früher auf eine fleischreiche Ernährung setzten, um Höchstleistungen zu bringen. Sie beantworten, wie sich der Wechsel zu einer rein veganen Ernährung auf ihre Leistungen und auf ihr Leben auswirkte. Mit dem ex-Bodybuilder Arnold Schwarzenegger, dem dt. Strongman Patrik Baboumian und der ex-Olympiaradrennfahrerin Dotsie Bausch.

Bas Kast "Der Ernährungskompass : Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung"

- Das Buch entstand nach dem gesundheitlichen Zusammenbruch des 40-jährigen Wissenschaftsjournalisten. Er wollte seine Junkfood-Ernährung radikal umstellen, um sich selbst zu heilen. Eine mehrjährige Entdeckungsreise in die aktuelle Alters- und Ernährungsforschung begann. Aus Tausenden sich zum Teil widersprechenden Studien filtert Bas Kast die wissenschaftlich gesicherten Erkenntnisse über eine wirklich gesunde Kost heraus, die im Fazit stark pflanzenbetont ausfällt.
- Links zum Buch bei [Bücherhallen](#), [Winterhuder Bücherstube](#), [Thalia](#)

Niko Rittenau "Vegan-Klischee ade! : Wissenschaftliche Antworten auf kritische Fragen zu veganer Ernährung"

- Die häufigsten Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung werden wissenschaftlich fundiert beantwortet. Wie geht Kalzium ohne Milchprodukte, Omega-3-Fettsäuren ohne Fisch, woher bekommen Veganer genügend Protein, ist Gluten für alle Menschen schädlich, sind Nüsse Dickmacher, verursacht Soja Brustkrebs? Teil eins enthält je ein Kapitel zu den zehn wichtigsten (weil tendenziell kritischen) Nährstoffen; Teil zwei erklärt die Besonderheiten der fünf wichtigsten Lebensmittelgruppen der veganen Ernährung; ein kurzer Teil drei diskutiert die "Sojakontroverse".
- Links zum Buch bei [Bücherhallen](#), [Winterhuder Bücherstube](#), [Thalia](#)

Vegane Ernährung = Nachhaltig?

[Environmental impacts of food production](#) (EN)

- Sammlung der Ergebnisse von dutzenden wissenschaftlichen Primärquellen über den ökologischen Fußabdruck der Lebensmittelproduktion (Landverbrauch, Klimagase, Wasserverbrauch, Wasserverschmutzung, Transport, Abfall) in Infografiken und Texten
- inkl. Betrachtung der CO2-Emissionen pro kg Lebensmittel, pro 100 g Protein und pro 1.000 kcal (["Carbon footprint of food products"](#))

[Bio-Palmöl: zertifizierte Zerstörung oder echte Alternative?](#) (DE)

- Warum der Verzicht auf Palmöl nicht die Lösung des Problems ist, erklärt dieser Artikel und geht dabei auf die ökologischen Auswirkungen der Palmöl-Erzeugung ein, erklärt die Zertifikate für nachhaltiges Palmöl inkl. Bio. und warum Unternehmen Palmöl verwenden. Am Schluss gibt's Tipp, was du am besten tun kannst, um zur Lösung beizutragen.

[Report: Nahrungsmittel und Pandemien](#) (DE)

- Artikel über die Zusammenhänge von Ernährung und Pandemien
- Report (EN) mit wissenschaftlichen Primärquellen ist [verlinkt](#)

Kochen & Essen

[Eat this!](#) (DE)

- Mein Lieblings-Blog für gesunde vegane Rezepte.
- Aus der Kategorie "[Schnell & einfach](#)", aktuell saisonal und garantiert köstlich: [Schnelle Grünkohlpfanne mit weißen Bohnen & getrockneten Tomaten](#)

[Happy Cow](#) (EN)

- Verzeichnis für vegetarisch-vegan-freundliche Restaurants.
- Gibts auch als App.
- Hier gefiltert nach [rein vegetarischen oder veganen Restaurants in Hamburg](#).

[Love Veg](#) (DE)

- Hier könnt ihr einen Newsletter für eine 3-wöchentliche Vegan-Challenge abonnieren. (Zum Anmelde-Formular müsst ihr ganz nach unten scrollen.)
- Im Laufe der 3 Wochen bekommt ihr auch drei vegane Kochbücher als PDFs.

Vegane Ernährung = Nachhaltig?

(Kanal) [Gaz Oakley](#) (EN)

- Der walisische Koch zaubert vielfältigste vegane Gerichte. Der Fokus liegt auf Leckerheit, nicht Gesundheit; die Videos sind wunderschön produziert und am schönsten ist, wie er sich am Ende selber über sein Kunstwerk freut.

(Playlist) [Kulinarik trifft Ernährungswissenschaft: Rezepte](#) (DE)

- Playlist von Niko Rittenau. An einzelnen Gerichten zeigt er, wie die ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen aus seinem Buch "Vegan-Klischee ade!" praktisch umgesetzt werden können.
- Von mir nachgekocht und empfohlen: [Vegane Champignon-Rahmpfanne • Ernährungswissenschaftlich optimiert](#) (40 min)

Lea Green "Green Love: Köstliche vegane Rezepte, für Spaß beim Kochen und Genuss jeden Tag."

- Moderne, einfache Rezepte für jeden Tag. Wer erst mal schnuppern will, kann sich viele Rezepte von Lea auf ihrem [Blog](#) ausprobieren.
- Links zum Buch bei [Winterhuder Bücherstube](#), [Thalia](#)

Sophia Hoffmann "Vegan Queens: Neue Rezepte und fantastische Küchengeschichten aus Sophias veganer Welt"

- Eine Kollaboration von 12 Frauen der veganen Szene. Neben amüsanten Küchengeschichten enthält das Buch Rezepte für meist achtgängige und häufig abgefahrene Menüs („Game-of-Thrones“, „Ganz-in-Weiß“, „Detox vs. Dessert“). Natürlich hat auch Sophia ein [Rezepte-Blog](#).
- Links zum Buch bei [Bücherhallen](#), [Winterhuder Bücherstube](#), [Thalia](#)

Auswahl lokaler Buchläden mit Abholung an der Tür während des Lockdowns:

- [Winterhuder Bücherstube](#) Maria-Louisen-Straße 65, 22301 Hamburg
- [Buchhandlung am Mühlenkamp](#) Mühlenkamp 39, 22303 Hamburg
- [Buchhandlung Hoffmann](#) Fuhlsbüttler Str. 106, 22305 Hamburg
- [Buchhandlung Hartmann](#) Fuhlsbüttler Str. 386, 22309 Hamburg